❀ श्रीहरि ❀

भूमिका

प्राकृतिक चिकित्सा ग्रंथमाला का यह आठवां पुष्प पाठकों की सेवा में भेंट करते हुए मेरी आत्मा को बड़ा संतोष हो रहा है। मुझ जैसे साधनहीन पुरुष को प्रकाशन सम्बन्धी सभी सुविधायें मिल गईं इससे यह प्रकट होता है कि वर्तमान समय में प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार द्वारा भूले हुए रोग-ग्रसित समाज को औषधियों और चिकित्सकों के फंद से निकाल कर प्रकृति के मार्ग पर लाने की कैसी भारी आवश्यकता है और ईश्वर इसमें किस प्रकार सहायक हैं। वास्तव में यह एक ऐसा दैवी प्रवाह है जिसका विरोध किए जाने पर भी यह नहीं रुकेगा। बल्कि आज जो लोग सदियों से दवाइयों के गुलाम हैं और जो वैद्य, हकीम डाक्टरों को ही अपना भाग्य विधाता समझ रहे हैं वे भी इस सरल अचूक चिकित्सा प्रणाली के सच्चे भक्त बन जायँगे और इसी प्रकार सुखी होंगे कि जैसे कोई अंधकार में भटकता हुआ पथ-भ्रष्ट प्राणी सुन्दर प्रकाश मिलने से सच्चे मार्ग को पाकर प्रसन्न होता है।

इस पुस्तक में पूर्ण रूप से यह दिखाया जायगा कि मनुष्य थलचर है और इसीलिए सदा ही अबाधित रूप से उसे पृथ्वी पर रहना उचित है। जिस प्रकार मछली जलचर है और जल के बिना नहीं जी सकती उसी प्रकार पृथ्वी से दूर रह कर मनुष्य भी निरोग दीर्घजीवी अथवा बलवान नहीं बन सकता।

मैं यह पूर्ण रूप से वर्णन करूंगा कि मनुष्य जाति ने अपने सर्वश्रेष्ठ निवासस्थान पृथ्वी से अपने आपको कितना हटा लिया है और किस प्रकार ऊंचे २ भवन बनाने से, पलंग आदि पर सोने से, जूते पहिनने से, सवारी पर बैठने से मनुष्य जाति पृथ्वी से दूर हो रही है और उसकी आश्चर्यजनक आरोग्यदायक शक्ति से वंचित होकर नाना प्रकार के रोगों में फँस कर अकाल ही मर रही है, साथ ही यह भी वर्णन करूंगा कि अब फिर पृथ्वी पर सोकर, बैठ कर, नंगे पांव चल कर उसकी शक्ति से फिर किस प्रकार हम नीरोग बलवान दीर्घजीवी व सुंदर हो सकते हैं। अन्त में ईश्वर प्रार्थना है कि मनुष्य समाज इस पुस्तक को पढ़ कर लाभ उठावे और लाखों अश्रुपूर्ण मुख आनन्द से खिले रहें।

१४ जुलाई
१९३८

युगलकिशोर चौधरी
नीम का थाना

पृथ्वी की अद्भुत रोग नाशक शक्ति

ईश्वर ने जिस प्राणी को जिस ढँग से जहां के लिये रचा है उसे उसी अवस्था में वहीं रहना उचित है। पक्षी हवा में रहते हैं। मछली पानी में रहती हैं। पृथ्वी के जानवर पृथ्वी पर रहते हैं। प्रकृति ने इनकी शरीर रचना ऐसे ढंग से की है कि जहां का जीव हो वहीं रह कर वह नीरोग रह सकता है। यदि कोई पशु पक्षी या मनुष्य अपनी इच्छा से या विवश होकर प्रकृति के इस नियम को भंग करेगा अर्थात् अपने शरीर को उस स्थान से दूर रखेगा जो प्रकृति ने उसके रहने के लिए बनाया है तो प्रकृति उसे दंड देगी। वह कमजोर व बीमार हो जायगा अथवा अकाल ही मारा जायगा।

मछली को पानी में रहना चाहिए। जब उसे पानी से बाहर निकाला जाता है तो तड़फने लग जाती है और कुछ देर में मर जाती है—क्यों? इसीलिए कि जल के बिना वह जीवित नहीं रह सकती। मगर एक चील या गाय या मनुष्य पानी में नहीं रह सकते। चील हवा में रहने से नीरोग रहेगी, गाय व मनुष्य पृथ्वी पर रह कर ही नीरोग रह सकते हैं।

इसीलिए मनुष्य को रात दिन पृथ्वी पर ही रहना उचित है। पहले के लोग सदा ही पृथ्वी पर सोते थे, पृथ्वी पर बैठते थे, रात दिन उनके शरीर का स्पर्श भूमि से सीधा बना रहता था और सदा ही वे दीर्घजीवी बली व नीरोग रहते थे, लेकिन समय

व शिक्षा के प्रभाव से मनुष्य विज्ञान और कलाकौशल में परिपूर्ण हो गया। उसने पृथ्वी पर सोना या बैठना या नंगे पांव रहना छोड़ दिया। नाना प्रकार के बिछौने पलंग मेज, कुर्सी, मकान, जूते, सवारी, कपड़े आदि का आविष्कार किया गया और यह आशा की गई कि इन कृत्रिम सामग्रियों से आराम व सुख मिलेगा और उन्नति होगी। मगर बात हुई उल्टी। पृथ्वी की आरोग्यदायक शक्ति का उपयोग न करने से मनुष्य जाति रोग ग्रसित हो गई। लोग समय से पहले मरने लग गये। सब की अग्नि मंद हो गई। बल, सौंदर्य आदि का अभाव हो गया। क्योंकि शरीर एक आवश्क तत्व से वंचित कर दिया गया। मेरा असली ध्येय यह है कि मैं रोगग्रसित मनुष्य समाज की अधिक से अधिक सेवा करूं—इसके लिए जितनी भी खोज व अनुभव किया उससे बार बार यही अनुभव हुआ है कि आरोग्य केवल प्रकृति के नियमों पर चलने से ही प्राप्त हो सकता है और किसी भी प्रकार नहीं—और यह कि जब तक मनुष्य फिर से पृथ्वी की शरण में नहीं जाता, जब तक वह सोने, चलने, बैठने व विश्राम करने में उसकी शक्ति का उपयोग नहीं करता तब तक वह बलवान् व दीर्घजीवी नहीं हो सकता।

जब तक रोगी मनुष्य चाहे वे किसी भी नई या पुरानी बीमारी में फंसे हुए हैं जंगल में या बाग में खुली जमीन पर नहीं सोएंगे, नंगे पांव न चलेंगे या जमीन पर न बैठेंगे वे कभी स्वास्थ्य लाभ नहीं करेंगे, क्योंकि पृथ्वी के स्पर्श व संयोग से ही सब प्राणियों को व मनुष्य को जीवन-शक्ति प्राप्त होती है। हमारे अस्पतालों व चिकित्सालयों में बड़ी २ कीमत के काउच

(Sick bed) व उन पर गद्दे बीमारों को दिए जाते हैं और रोगी उन पर आराम करते हैं। उनका शरीर अधिकांश समय उसी बिछौने में बिताता है जो बनावटी व प्रकृति विरुद्ध है और किसी भी सूरत में शरीर के लिए लाभप्रद नहीं है। ऐसे बिछौने पर सोने वाले बीमार क्या सच्चा बल व आरोग्य प्राप्त कर सकते हैं ? हरगिज नहीं, वे बेचारे अज्ञान के कारण घोर कष्ट उठाते हैं।

पृथ्वी में अद्‌भुत आरोग्यदायक शक्ति है। आप नंगे पांव पक्के अंगन में या लकड़ी या पत्थर पर चल कर देखें कभी इतनी शान्ति नहीं मिलेगी जितनी खुली जमीन बालू या मिट्टी पर नंगे पांव चल कर मिलेगी। इसमें भी यह भेद है कि नंगे पांव सूखी जमीन या सूखी दूब पर चलने की अपेक्षा गीली धरती पर या भींगी हुई दूब पर चलने से बड़ी ही शान्ति बल व आरोग्य प्राप्त होते हैं जंगल में रहने वाले पुरुषों ने व कृषकों ने पूर्ण रूप से यह जाहिर किया है कि घर में बिछौने पर सोने की अपेक्षा या अन्य चीजों पर बैठने की अपेक्षा जब कभी वे जंगल में या खेत में खुली धरती पर बिना कुछ बिछाए बैठे या सोए तो बड़ा ही सुख व शांति मिले और बड़ी ही मीठी नींद आई जो कि कहने में नहीं आ सकती।

हमारे प्राचीन भारतवासी पृथ्वी की अद्‌भुत शक्ति से अपरिचित नहीं थे। वे पूर्णरूप से पृथ्वी की शक्ति का उपयोग करते थे और उन्हें आश्चर्यजनक शारीरिक व अध्यात्मिक शक्तियां इससे प्राप्त होती थीं। योग साधन के लिए बिना कुछ बिछाए भूमि पर सोना आवश्यक नियम था । प्रसिद्ध योगी भर्तृ-

हरि व गोपीचंद भूमि पर सोते थे और नंगे पांव चलते थे। भगवान् रामचन्द्र लक्ष्मण व सीता चौदह वर्ष वन में विना जूता पहिने नंगे पांव रहते थे और विना कुछ बिछाए (कभी केवल पत्ते बिछा कर) भूमि पर सोते थे। रामायण पढ़ने से यह पूर्णतया सिद्ध होता है और इसी कारण उन्होंने अपार वल प्राप्त करके गद्दों पर सोने वाले रावण पर विजय पाई थी। भरतजी भी १४ वर्ष तक भूमि में गढ़ा खोद कर उसमें रहे थे। विद्यार्थी व वानप्रस्थों को व व्रत करने वाले गृहस्थी पुरुषों को भूमि पर सोना पड़ता था। इन सब वातों से स्पष्ट रूप से सिद्ध होता है कि पहले के लोग मानते थे कि पृथ्वी में आश्चर्यजनक शक्ति है जिसका उपयोग अवश्य करना चाहिए। लेकिन जरा आज कल की सभ्यता को देखिए नंगे पांव चलने वाले को असभ्य व जमीन पर सोने वालों को मूर्ख कहा जाता है। वच्चों को धूल में खेलने या वैठने से मना किया जाता है। नंगे पांव वारिश में घूमने वालों को यह कहकर डराया जाता है कि सरदी हो जायगी आदि। मानो आज कल के लोग पृथ्वी को अपना शत्रु समझ कर उससे दूर रहना पसंद करते हैं। सोने के लिए ऊंचे से ऊंचा पलंग वनाएंगे, रहने के लिए ६ या ७ संज़िल का मकान वनाएंगे, ताकि पृथ्वी से सदा ही दूर रहें। और आरोग्य लाभ के लिए भी पहाड़ की तराई को छोड़ कर चोटी पर जाकर रहेंगे मानो पृथ्वी पर उसके निकट रहना हानिकर है।

खेद है कि यह रिवाज वहुत गहराई पकड़ गया है और विज्ञान के भूत से लोगों को हटा कर प्रकृति की ओर लाना वड़ा कठिन हो गया है। जानवरों और वच्चों में फिर भी

प्रकृति की भक्ति मौजूद है और वे सदा ही ज़मीन पर खेलना, बैठना व सोना पसंद करते हैं। बच्चों को पृथ्वी प्यारी मालूम देती है कि बहुत दबकर ही पृथ्वी पर से हटना पसंद करते हैं, अन्यथा नहीं। अगर हम अपने धर्म-शास्त्रों का अध्ययन करें तो मालूम होगा कि प्राचीन भारत के लोग कैसे बलवान दीर्घजीवी, नीरोग, सुंदर व बुद्धिमान् थे। इसका कारण यह था कि वे प्रकृति के भक्त थे, उसके नियमों का पालन करते थे। नंगे पाँव चलना, भूमि पर सोना, वन में रहना, कंदमूल, फल या दूध का आहार करना, जल में खड़े होकर जप करना, तीर्थ स्नान करना, व्रत उपवास आदि करना यह सब कार्य परम धर्म समझे जाते थे, क्योंकि आरोग्य व दीर्घ जीवन के लिए यही प्रधान साधन हैं। अन्य कृत्रिम उपाय जो आजकल चल रहे हैं वे सब मिथ्या हैं और उल्टा शरीर का नाश करने वाले हैं।

जहां तक लेखक को अनुभव हुआ है अथवा देखा सुना है उस से पूर्ण रूप से यह सिद्ध हो गया है कि पृथ्वी के स्पर्श व संयोग से मनुष्य को इतनी ताज़गी, शक्ति व जीवन शक्ति प्राप्त होती है जिसका अंदाज़ा नहीं हो सकता। जितने प्रकार के अन्न औषधियाँ आदि पदार्थ हैं वे सब पृथ्वी की शक्ति के सूचक व प्रत्यक्ष उदाहरण हैं। सच पूछा जाय तो जिस प्रकार वृक्ष व पशु पृथ्वी की शक्ति से पलते हैं, उसी प्रकार मनुष्य को भी उसकी शक्ति से लाभ उठाना चाहिए, क्योंकि वह भी एक प्रकार का चलता हुआ सजीव वृक्ष है। इसलिए यदि मनुष्य पृथ्वी से दूर होगा तो वह कभी नीरोग नहीं हो सकता, क्योंकि पृथ्वी

उसके शरीर का एक तत्व है। इसलिए आरंभ में नंगे पांव चलने की आदत डालना चाहिए, क्योंकि इससे शरीर को अकथनीय लाभ होगा और हर प्रकार के रोगी के लिए नंगे पांव सूखी या गीली धरती पर चलना अत्यंत उपयोगी है। परन्तु नंगे पांव चलने से तो केवल पांव का ही पृथ्वी से स्पर्श होता है। ज़मीन पर विना कुछ विछाए बैठना और भी अधिक आरोग्यप्रद है क्योंकि इस हालत में पांव, चूतड़, आदि हिस्सों का ठीक पृथ्वी से स्पर्श व संयोग होता रहता है। सबसे अधिक सरल व उपयोगी काम पृथ्वी पर सोना व आराम करना है, चाहे बालू हो या कड़ी धरती हो या घास हो, उस पर विना कुछ विछाए सोना चाहिए। यदि पहले पहल विना विछाए नींद न आवे तो चटाई या पतली चादर विछाना चाहिए।

जिन लोगों की रात्रि कष्ट से बीतती है, जिन्हें बेचैनी, चिंता या घबराहट रहती है, ऐसे सभी मनुष्य, चाहे निरोग हों अथवा रोगी, पृथ्वी पर लेट कर या सोकर अपनी बेचैनी, चिंता, घबराहट व व्याधि को निःसंदेह दूर कर सकेंगे। यदि वे गांव के बाहर बाग़ य जंगल में पृथ्वी पर लेटेंगे तो उनको इतना आनंद प्राप्त होगा कि कहने में नहीं आ सकता। यहाँ तक कि जो आत्महत्या के लिए तैयार हों, वे भी पृथ्वी की शरण में जाने से उस पर विश्राम करके यह विचार छोड़ देंगे।

स्वयं लेखक ने व अन्य बहुत से रोगियों ने बिलकुल नग्न होकर ज़मीन पर सोकर देखा है। सदा यही अनुभव हुआ है कि पृथ्वी पर सोने से एक प्रकार का आश्चर्यजनक लाभ होता है जो किसी भी बनावटी दवा से नहीं हुआ था। परिणाम यह

हुआ कि समस्त रोग चाहे वे नए हों या पुराने, यहाँ तक कि पागलपन, हिस्टीरिया आदि भी बिलकुल जड़ से अच्छे हो जायँगे, यदि एक बार रोगियों को खुली ज़मीन पर बिना कुछ बिछाए लेटाने या सुलाने का रिवाज हो जाय।

पृथ्वी में कैसी अद्भुत आरोग्यदायक शक्ति है ? आरोग्य प्राप्त करने का कैसा सरल व सुलभ उपाय है ? फिर भी हीन-भाग्य मनुष्य जाति इस कल्पवृक्ष को छोड़ कर नारकीय उपचारों की ग़ुलाम बन रही है ! रात्रि में पृथ्वी पर बिना बिछाए सोने से जो अपार लाभ शरीर को होता है, जैसी अद्भुत जीवन-शक्ति प्राप्त होती है, उसका अनुभव उन्हीं को है जिन्होंने इस की परीक्षा की है। जिन्होंने अज्ञानके कारण सदा औषधियाँ खा कर अपने हाथों अपने आरोग्य का नाश किया है, उन्हें तो मेरा कथन एक दिल्लगी या पागलपन मालूम देगा। परन्तु फिर भी रोगों से दुःखी मनुष्यों से मेरा अनुरोध है कि वे अवश्य इस की परीक्षा करके देखें। उन्हें फिर सच झूंठ का पता लग जायगा। रोगों की चिकित्सा में सब से पहली बात यह ध्यान में रखना चाहिए कि रोगी की जठराग्नि (हाज़मा) प्रबल हो, क्योंकि जब तक अग्नि मंद रहेगी, रोगी कभी भी सच्चा आरोग्य प्राप्त नहीं कर सकता। दुर्भाग्य से आज समाज में दवाइयों से अग्नि प्रबल करने का यत्न किया जाता है जो उल्टा असर दिखाती हैं। रोगी की रही सही जठराग्नि, जीवनशक्ति औषधियों से सदा के लिए नष्ट हो जाती है और बेचारे ग़रीब रोगी भाग्य को कोसते हुए ठण्डी धरती में अकाल ही समा जाते हैं। परन्तु प्रकृति के उप-चारों से ऐसा नहीं होता। प्रकृति के सभी उपचार, प्राकृतिक जल-

स्नान, हवा व धूप का स्नान, फलाहार आदि नष्ट हुई अग्नि को प्रबल बना देते हैं, और सब से अधिक प्रभावशाली क्रिया अग्नि प्रबल करने के लिए यह है कि रोगी रात्रि को भूमि पर विश्राम करे। वास्तव में रात्रि के समय पृथ्वी पर सोने से जर्जर, बीमार शरीर पुनः सबल व निरोग हो जाता है। उदर, आंतें, हृदय आदि अपना काम जोरों से करने लगते हैं और अंतड़ियों में दीर्घकाल से इकट्ठे हुए मल पदार्थ व रोग जन्तु आदि सब बड़ी आसानी से बाहर फेंक दिये जाते हैं जिससे शरीर नवीन हो जाता है। और अपूर्व स्वास्थ्य, नवीन बल व अकथनीय उत्साह प्राप्त होते हैं। यदि आज लोग रात के समय सदा ही अथवा रोग निवारण के लिए ही भूमि पर बिना कुछ बिछाए सोने लग जायँ तो उन्हें भली भांति विदित हो जायगा कि पृथ्वी में रोगों को नाश करने वाली व नवीन बल व ताज़गी देने वाली ऐसी आश्चर्य-जनक शक्ति है जिसकी बड़ाई करना कठिन है। ऐसी अद्भुत शक्ति संसार की किसी भी औषधि में नहीं है जैसी पृथ्वी में है; परंतु हीनभाग्य सुशिक्षित मानव जाति इस शक्ति का उपयोग नहीं करती और यही कारण है कि आरोग्यरूपी धन संसार से अदृश्य होता जा रहा है और नाना प्रकार के रोग बढ़ते जा रहे हैं। हम से पशु अच्छे हैं जो पृथ्वी की शक्ति का उपयोग रात दिन करके बल, आरोग्य व दीर्घ जीवन प्राप्त करते हैं।

जानवर किस प्रकार पृथ्वी की शक्ति का उपयोग करते हैं यह सभी जानते हैं परन्तु फिर भी पाठकों के लाभार्थ विस्तृत वर्णन करना आवश्यक है। जंगल के जानवर हिरन, ख़रगोश, लोमड़ी आदि अपने सोने के लिए और विश्राम करने के लिए गुफा

तैय्यार करते समय पृथ्वी से सब प्रकार की वस्तुएं काँटे कंकर घास लकड़ी आदि दूर कर देते हैं, ताकि विश्राम करते समय उनके शरीर का सीधा संबंध पृथ्वी से बना रहे और उसकी अलौकिक शक्ति उन्हें प्राप्त हो सके। यह जानवर हरगिज़ भी कोई चीज़ बिछाना पसन्द नहीं करते। उनका अंतःकरण उन्हें ऐसा करने से मना करता है। हमारे घरेलू जानवर गाय बैल ऊँट कुत्ते बकरी आदि को ही देखिए, वे अपने मालिक मनुष्य की तरह ऊँचे मकानों में, ऊँचे पंलगों पर, मोटे गद्दों पर सोना पसन्द नहीं करते, यदि वे भी ऐसा करने लग जायँ तो मनुष्यों की भांति बीमार, कमजोर व अल्पायु हो जायँ। वे प्रकृति के आदेशानुसार चलते हैं।

ऊँट कितनी ही मंज़िल तै करके आवे फौरन नंगी धरती पर इधर उधर लुढ़कता है और पांवों से भी मिट्टी बदन पर फेंकता है। इस क्रिया से जो लाभ व शांति उसे मिलती है उसका पूरा हाल तो वही जानता है, परंतु अनुमान ऐसा है कि पृथ्वी के स्पर्श से उसकी थकान दूर हो जाती है और उसे अद्भुत बल प्राप्त होता है। इसी प्रकार शेर भालू गधा आदि भी पृथ्वी पर इधर इधर लुढ़कते देखे गए हैं। किसी भी जानवर को देखिए वह यथाशक्ति नंगे पाँव चलेगा व बिना बिछाए नंगी धरती पर विश्राम करेगा, बल्कि बहुत से जानवर तो गढ़ा सा खोद कर उसमें लेटते हैं। पशुओं की इन हरकतों को वैज्ञानिक चाहे जिस दृष्टि से देखें परन्तु मैं तो इनकी इन बातों को बड़ी ही रहस्यपूर्ण दृष्टि से देखता हूँ व मनुष्य समाज के लिए परम उपयोगी समझता हूँ। यदि आज आरोग्य विषयक सच्चा ज्ञान प्राप्त हो सकता है

तो केवल पशु पक्षियों के जीवन, उनके रहन सहन, खान पान आदि के अध्ययन से ही हो सकता है, परन्तु इन बातों पर ध्यान देने वाले कितने हैं ? शायद विरले होंगे। लोग तो आज कल ऊँची से ऊँची डाक्टरी आयुर्वेदिक शिक्षा प्राप्त करके सफल चिकित्सक बनना पसंद करते हैं चाहे वे स्वयँ अपने रोगों की भी चिकित्सा न कर सकें। ऐसे चिकित्सक, मनुष्य समाज के रोग कैसे दूर कर सकते हैं ? हरगिज़ नहीं।

प्राचीन आर्य अधिकांश बिना जूते नंगे पांव जमीन पर चलते थे। उन्हें पूर्ण विश्वास था कि पृथ्वी पर नंगे पांव चलने से बड़ा ही लाभ होता है और जूते आदि पहिनने से हर हालत में हानि होती है, चाहे समाज में इसका रिवाज हो या न हो। इतना ही नहीं प्राचीन भारतीय जनता हर एक व्रत, तपस्या, योग आदि में पृथ्वी पर बिना कुछ बिछाए सोना परम धर्म समझती थी। पृथ्वी से दूर पलंग आदि पर सोते हुए कोई व्रत, तप, योग अथवा धार्मिक कार्य सफल नहीं हो सकता, यह धर्मशास्त्र का मत है। यदि अधिक से अधिक आज्ञा भी थी तो भूमि पर ही कुशासन या पत्ते बिछा कर सोने की थी जैसा कि रामायण महाभारत आदि से स्पष्ट रूप से सिद्ध होता है।

पलंग चारपाई पर सोने की अपेक्षा पृथ्वी पर पत्ते कुशासन आदि बिछा कर सोना बहुत अच्छा है, क्योंकि ऐसा करने से पृथ्वी से अति निकट सम्बंध बना रहता है। धीरे २ आदत होने पर पृथ्वी का शयन इतना सुहाने लग जाता है कि बिछौने पलंग आदि बुरे व फालतू नजर आने लग जाते हैं और ऐसा जान पड़ता है कि मानों पृथ्वी में आश्चर्यजनक आरोग्य व

जीवनदायक शक्ति है जिसके स्पर्श व उस पर रात को सोने से उसका विलक्षण प्रभाव शरीर पर पड़ता है। सैंकड़ों हज़ारों रोगी रात को कपडे उतार कर खाली ज़मीन पर अथवा घास उगी हुई भूमि पर सो कर पूर्णरूप से स्वस्थ व निरोग हो गए। वे अपने नीचे कुछ भी विछाना पसन्द नहीं करते थे। अलबत्ता जाड़ा लगने की हालत में ऊपर से रजाई या कंबल ओढ़ लेते थे। स्वयं लेखक को व अन्य सभी को रात्रि के पृथ्वी शयन से ऐसा आश्चर्यजनक आरोग्य मिला कि उसकी प्रशंसा नहीं हो सकती।

अनुभव ने यही बताया है कि संसार के सभी रोग विशेष कर पागलपन, मूर्छा, हिस्टीरिया, वहकना, हृदय रोग आदि सभी समूल नष्ट हो सकते हैं यदि उचित पथ्य, स्वाभाविक भोजन फलाहार पर रह कर लगातार रोगी पृथ्वी पर कुछ दिन शयन करें। जिन्हें इसमें संदेह होवे कुछ दिन रात को पृथ्वी पर शयन करके देखें फिर उन्हें स्वयं सब हाल मालूम हो जायगा।

सच पूछा जाय तो हमारे गरीब अभागे रोगी पृथ्वी की शक्ति का सच्चा उपयोग न करके बड़े कष्ट झेलते हैं परन्तु इसमें दोष उनके चिकित्सकों का है जो स्वयं इस छिपे हुए रहस्य को नहीं समझते। वे तो अपनी काल्पनिक जहरीली दवाइयां एक के पीछे एक देते रहते हैं और जब रोगी अच्छे नहीं होते तो यह कह कर दूर हो जाते हैं कि तुम्हारे भाग्य में ऐसा ही था। अफसोस! ऐसी चिकित्सा-प्रणाली किस काम की जिससे रोगियों के रोग दूर नहीं होते और मैं तो यहां तक कहूँगा कि ऐसे मनुष्यों को चिकित्सा का अधिकार नहीं है जो पूर्णरूप से रोगों

का सच्चा निदान न कर सकें और उसकी चिकित्सा में असफल हों।

वास्तव में विरले ही डाक्टर वैद्य हकीम इस गुप्त रहस्य को समझते होंगे कि संसार में कोई ऐसा उपचार या कोई ऐसी दवा भी है, जिसका मनुष्य शरीर पर चाहे वह रोगी हो या निरोग, ऐसा ज़बरदस्त आरोग्यदायक प्रभाव होवे जैसा कि विना कुछ बिछाए नंगी धरती पर रात को सोने से होता है।

हमने वहुधा ऐसा देखा है कि जानवर जव वीमार होते हैं तो सदा की अपेक्षा रोग की हालत में पृथ्वी की शक्ति का खास तौर पर उपयोग करते हैं। वे विना कुछ खाए रोग अच्छा होने तक आराम से ज़मीन पर वैठे या लेटे रहते हैं और इस प्रकार उपवास व पृथ्वी की शक्ति से अपने सव रोग दूर कर लेते हैं।

आज जितने प्रकार के बिछौने देखने में आते हैं वे वास्तव में कृत्रिम ही हैं और उनमें सोने से सच्चा आरोग्य प्राप्त होना असंभव है क्योंकि रात्रि को शयन में शरीर अपनी सारी शक्ति भोजन पचाने में लगा देता है और रात को शरीर में होकर मल पदार्थ पसीने की राह वाहर निकलते रहते हैं। ऐसी हालत में बनावटी बिछौने पाचन क्रिया में व मल पदार्थों के वाहर निकलने में भारी बाधा डालते हैं, क्योंकि प्रकृतिके नियमानुसार हरएक थलचर प्राणी को थल (जमीन) पर ही सोना चाहिए, अन्यथा वह नियम भंग करता है। और नियम भंग करने पर वह प्रकृति द्वारा दंडित होता है; रोगी हो जाता है। आज सभी लोग सादगी पसंद करते हैं। अनावश्यक खर्चा व फैशन को मिटाना पसंद करते हैं। सभी ओर सुधार की आवाज़ सुनाई दे रही है, परंतु चिकित्सा-प्रणाली

में कोई सुधार नहीं होता। वह तो दिन ब दिन अधिक खरचीली, निकम्मी व उल्टी घातक बनती जा रही है। लाखों करोड़ों रुपया व्यर्थ औषधियों, भवनों, औज़ारों आदि में खर्च किया जा रहा है, परंतु रोग समूह तो दिन व दिन बढ़ते ही जा रहे हैं। एक बार जिसने दवा खा ली, हमेशा के लिए रोगी हो गया। उसे तो दवा लेते २ ही उमर बीत जायगी।

परंतु आज का युग वैज्ञानिक है और इसी में औषधि विज्ञान उन्नति की चरम सीमा को पहुंच गया। लाखों तरह की दवाइयाँ, चीर-फाड़ के नए २ तरीके, इंजॅक्शन, टीका आदि का आविष्कार होकर प्रचार बढ़ता जा रहा है। ऍक्सरे के बिना काम ही नहीं चलता। वैज्ञानिक ढंगसे रोग परीक्षा (Examination) न हो तब तक इलाज ही बेकार समझा जाता है। जगह जगह क्षय रोग के निवारणार्थ a nitorium) स्वास्थ्य गृह खोले जा रहे हैं। संक्रामक रोगों का टीका बलपूर्वक सब को लगाया जाता है। इन सब उपायों से यह आशा की जा रही है कि जनता के आरोग्य की रक्षा हो सकेगी ! पर खेद है, परिणाम उल्टा हो रहा है। अकाल मृत्यु की संख्या बढ़ती ही जा रही है। रोग-समूह ज़ोर से फैले जा रहे हैं।

कारण स्पष्ट है ! असली उपाय न तो कोई जानने का यत्न करते हैं और न किसी को ऐसी शिक्षा ही दी जाती है। जब तक रोगों का असली कारण हम न जान लें, इलाज क्या खाक करेंगे ? चेचक का रोग रक्त दूषित होने से होता है और रक्त खराब भोजन से दूषित होता है। अब हम उपाय रक्त शुद्धि का नहीं करते, बल्कि एक निर्दोष बछड़े के शरीर से निर्दयतापूर्वक रस निकाल

कर सुई के ज़रिए बालकों के शरीर में डालते हैं, ताकि बालक के शरीर में मौजूदा मल पदार्थ फूट कर बाहर न निकलें, अर्थात् अंदर रह जायँ और सदा के लिए उस कोमल शरीर का सत्यानाश कर डालें। क्या टीका चेचक का सच्चा इलाज है ? हरगिज़ नहीं। बस यही हाल अन्य रोगों का है! क्षय रोग गंदी हवा में रहने से, मिठाई मसाले चाय दवा आदि खाने से होता है। अब अगर हम इन कारणों को दूर करके रोगी को शुद्ध वायु में जंगल में न रखें, दूध फल मेवा न खिलावें दवाइयां देते रहें, बंद मकानों में रखें तो, क्या इससे क्षय रोगी कभी ठीक हो सकते है ? आज स्वाभाविक जीवन व प्राकृतिक उपचारों का नाम सुनते ही लोग चौंक पड़ते हैं मानों उन्हें प्रकृति से कोई सरोकार ही नहीं है। वैद्य डाक्टर लोग ठंडी हवा को रोगकारक बताते हैं। पृथ्वी पर सोना फिजूल समझते हैं और फल मेवा खाने से कमज़ोरी, मंदाग्नि हो जाती है ऐसा उपदेश देते हैं। स्वाभाविक जीवन जानवरों के लिए है, मनुष्यों के लिए फैशन, अनेक तरह की तैय्यारियां, अनेक दवाइयाँ आदि बने हैं और सच भी है। परिणाम में असंख्य रोग, अकाल मृत्यु, शोक भी तो मनुष्यों के लिए ही बनाए हैं, पशुओं के लिए नहीं।

डाक्टरी, आयुर्वेद, हिकमत के ग्रंथ में स्वाभाविक भोजन, फल मेवा, दूध को छोड़ कर अंडे, मांस, मछली, मद्य, बाजीकरण औषधियां, शिलाजीत भस्म, टानिक आदि ही ताक़त की चीजें बताई गई हैं, जिससे लाखों घर बरबाद हो गए और करोड़ों अकाल ही मर गए। नीति—शास्त्र में, धर्म पर दृढ़ रहने को कहा है और अनेक नियम बताए गए हैं, परंतु यह कोई सोचने का कष्ट नहीं

करता कि मनुष्य का धार्मिक या पापी होना उसके खान-पान-रहन-सहन, पर निर्भर है। अभक्ष्य भक्षण करके आज तक कोई धर्मात्मा नहीं बना, चाहे कितने ही उपाय करो, दवा खाओ, सुइयां खाओ, अन्य इलाज करो, धर्मग्रन्थ पढ़ो; किन्तु सच्चा आरोग्य, बल, हृदय की पवित्रता व आनंद व अध्यात्मिक बल कभी प्राप्त नहीं होगे जब तक आप रात को पृथ्वी पर न सोवेंगे और नंगे पांव न चलेंगे। आज भी बहुत से महापुरुप नंगे पाँव चलते हैं और संसार को इस का महत्व दिखा रहे हैं, परंतु जिन्हें इस का अनुभव है वे ही इसके गुणों को जानते है।

ज्यों २ मनुष्य ने शिक्षा ग्रहण की, त्यों २ वह प्रकृति से दूर होता गया। पहले तो उसने रहने को घर बनाए जिन में रह कर वह नीरोग व सुखी होना चाहता है और फिर कपड़े जूते बनाए जिनके कारण उसने अपने आप को हवा व पृथ्वी से दूर कर दिया और फिर अग्नि की सहायता से नाना प्रकार की तैय्यारियाँ मिठाई मसाले के पदार्थ, शराब चाय दवाइयाँ बनाईं, परंतु बजाय सुख देने के यह वस्तुएं दुःखरुप हो गईं, भोग की वस्तुएं रोग उत्पन्न करने वाली हो गइ। सच है, प्रकृति के नियम का भंग करके आरोग्य या सुख या धर्म का संग्रह असंभव है।

परन्तु इतना होते हुए भी आज सभी मनुष्यों से हम यह आशा नहीं कर सकते कि वे सदियों से जमे हुए अंधविश्वास को तोड़ देंगे और बजाय पलंग व मोटे गद्दों के पृथ्वी पर सोने लग जावेंगे। लोग स्वाभाविक जीवन की महिमा को समझ कर भी औपधि विज्ञान के फन्दे से बड़ी कठिनाई से निकल सकेंगे। फिर आरोग्य को श्रेष्ट धन समझने वालों को चाहिये कि

यथाशक्ति जूते मोजे खड़ाऊं आदि का उपयोग छोड़ कर पृथ्वी पर नंगे पांव चलना बड़ा ही लाभदायक नियम है और दीर्घजीवन प्राप्त करने का एक मुख्य साधन है। नंगे पांव चलने से आरोग्य व धर्म की प्राप्ति होती है और नेत्र रोग का नाश होता है। जिस प्रकार वृक्ष व पौदों को पृथ्वी से पोषण मिलता है उसी प्रकार मनुष्य भी नंगे पांव चलने से पृथ्वी से आरोग्य बल व दीर्घजीवन प्राप्त करता है। पर खेद है आज के पथ-भ्रष्ट लोग इस रहस्य को नहीं समझते और जूते चारपाई मकान आदि के उपयोग के कारण पृथ्वी की शक्ति से शरीर को दूर रखते हैं, और इसीलिए बीमार दुःखी, पापी और अल्पजीवी हैं। हरएक मनुष्य यथाशक्ति घर में, जंगल में, बाग़ में, जूते खोल कर ज़मीन या हरी दूब पर नंगे पांव चल सकता है। जहां चाह है वहां राह भी है, ऐसा करना कुछ कठिन नहीं है। कुछ देर गीली धरती या हरी दूब पर चलने से ऐसा आनन्द व ताज़गी प्राप्त होगी जो किसी अंगरेज़ी दवा से नहीं मिल सकती और यह भी प्रत्यक्ष अनुभव हो जायगा कि जूते मोजे पहिन कर हम अपने शरीर व पांव के प्रति कितना अन्याय कर रहे हैं अर्थात् पृथ्वी की शक्ति से हट कर अपने लिये समय से पूर्व ही क़ब्र खोद रहे हैं।

हमारे चिकित्सक तो अपने रोगियों को खास तौर पर जूता पहिनने का आदेश देते हैं परन्तु एक बात ध्यान में रखने की है कि हरी घास या जमीन पर ही नंगे पांव चलना उत्तम है। घर के पक्के आंगन में व चूने आदि के फ़र्श पर नंगे पांव चलने से हानि होती है, इसलिये ऐसी जगह खड़ाऊँ आदि पहिन कर

चलना चाहिए, क्योंकि चूना आदि का व पक्के आँगन का पांव से स्पर्श होना हानिकर है।

यदि मनुष्य प्रकृति की ओर लौटना शुरू कर देंगे अर्थात् स्वाभाविक जीवन बिताने लग जायंगे और पृथ्वी की शक्ति का उपयोग करेंगे, तो उनके शरीर में नवीन रक्त का संचार होगा और वे सुंदर रूपवान बनेंगे और उन्हें मालूम हो जायगा कि जूते पहिनने के भद्दे रिवाज से कितनी हानि होती है और यह कि नंगे पाँव चलना एक अत्यन्त उपयोगी धार्मिक व आरोग्यदायक कार्य है, कितना खेद है कि मनुष्य जाति जूते पहिन कर अपने आरोग्य व सुख का भारी नुकसान कर रही है।

प्राकृतिक चिकित्सा का आरम्भ होने पर रोगी व नीरोग में कोई फरक़ नहीं रहता और शीघ्र ही पृथ्वी के शयन से उसकी अलौकिक शक्ति का शरीर से स्पर्श होने पर निराश रोगी भी आरोग्य लाभ कर सकेंगे और उनके बिगड़े हुए मन सुधर जावेंगे। सभी प्रकार की शारिरिक व मानसिक व्याधियां प्रकृति के उपचारों से ठीक हो जावेंगी। चाहे रोग नया हो या पुराना, ज्वर हो या क्षय, सभी में पृथ्वी पर सोना श्रेष्ठ उपचार है। चाहे आरम्भ में किसी को अच्छा न लगे। पर अंत में उसे इसकी महिमा का ज्ञान हो जायगा। प्राचीन ऋषि प्रकृति के सच्चे भक्त थे। वे सदा नगर की विलास सामग्री व भव्य भवनों को असार व आरोग्यनाशक समझते थे और जंगल को सच्चा घर समझ कर उसी में आश्रम बना कर रहते थे और वहीं रहने से परमज्ञानी दीर्घजीवी होते थे। इतना ही नहीं नगरों में रहने वाले राजा महाराजा व अन्य शहरी लोग अपने स्वाभाविक रहन सहन से

थक कर शांति प्राप्त करने के लिए जंगल की शरण लिया करते थे और ऋषियों की भांति पृथ्वी पर सोते, स्वच्छ हवा में रहते, कंद-मूल फल खाते थे। इससे फिर ताजा होकर नगर को लौट जाया करते थे।

पृथ्वी-शयन की विधि

जहाँ पर बालू रेत के टीबे हैं वहाँ तो हर एक मनुष्य बालू पर सो सकता है और अगर जमीन सख़्त हो तो उस पर पतली सी चटाई बिछा कर सोना चाहिए और अगर घास या दूब उग रही हो तो उस पर सोना ठीक है। परन्तु जहरीले जानवर सांप आदि के बिल के निकट सोना ठीक नहीं है। पूरा असर पृथ्वी की शक्ति का तो तभी होगा, जब बिना कुछ बिछाए उस पर सोया जाय, परन्तु शुरू शुरू में तो पतली सी चटाई या चादर बिछा कर सो सकते हैं। धीरे धीरे आदत हो जाने पर साधक स्वयं कुछ बिछाना छोड़ देगा।

दरी कँबल चारपाई गद्दा कुरसी आदि बिछा कर सोने से पृथ्वी की शक्ति का कोई प्रभाव शरीर पर नहीं पड़ सकता। यह क्रिया व्यर्थ है, इससे कोई लाभ नहीं है। इसी प्रकार तकिया भी पृथ्वी का ही होना चाहिए और किसी चीज़ का नहीं, क्योंकि उस हालत में शिर पृथ्वी से दूर रहेगा और उसे पृथ्वी की ताज़गी नहीं पहुँचेगी। कोई भी मनुष्य जो पृथ्वी की शक्ति को समझेगा, वह कठिनाई भोग कर भी ज़मीन पर सोना पसन्द करेगा चाहे, शुरू में उसे बुरा ही लगे या न सुहावे। यह एक प्रकार का तप है जिससे अक्षय आरोग्य की प्राप्ति होती है।

जिन रोगियों ने इसका प्रयोग किया उन्हें पहली पांच सात रातें तो कुछ कष्टमय सी वीतीं, कुछ वदन अकड़ा हुआ सा मालूम दिया, परन्तु फिर शीघ्र ही आदत होने पर भूमि पर सोना उनके लिए आनंददायक हो गया और कुछ भी विछाना पसन्द नहीं किया। कुछ लोग तो इतने अधिक उत्साह से पृथ्वी पर सोते थे कि कुछ भी नीचे विछाना पसन्द नहीं करते थे। यहाँ तक कि वर्षा ऋतु में भी लोग पृथ्वी पर पड़े ही रहते थे। उन्हें कुछ भी परवाह वस्त्रों के भीगने तक की न होती थी, वड़ी मुश्किल से उन्हें पृथ्वी से दूर हटाया जाता था। जिस प्रकार बच्चों को ज़मीन पर खेलने में वैठने में वड़ा भारी आनन्द व सुख तथा आरोग्य प्राप्त होता है और वलपूर्वक भी उन्हें वहाँ से हटाना कठिन हो जाता है, उसी प्रकार जिन्हें पृथ्वी-शयन के सुख का अनुभव हो गया है उन्हें हटाना कठिन है। आदत होने पर पृथ्वी पर सोने की कठिनाइयां, अंगों का दुखना आदि दूर हो जायंगे। इस वात से डरने की आवश्यकता नहीं है कि पृथ्वी ठंडी होगी और सरदी लग जायगी। सदा इससे गरमी व ताज़गी प्राप्त होगी। सरदी में ऊपर से काफी गरम कपड़ा ओढ़ लेना चाहिये, ताकि पसीना आ जाय।

एक वात अवश्य है कि जिन मनुष्यों में स्वाभाविक गरमी या वल नहीं है वे लोग जाड़े में पृथ्वी पर नहीं सो सकते, वे केवल गरमी, वर्षा या वसंत ऋतु में ही पृथ्वी पर सोकर इस का लाभ उठा सकते हैं। यहां भी हरएक मनुष्य अपने अंतःकरण की आज्ञानुसार चले और लाभ उठावे।

नोटः—कोई भी मनुष्य इच्छा के विरुद्ध, खास कर जाड़े में पृथ्वी पर न सोये।

जब आप पहले पहल पृथ्वी पर सोना शुरू करेंगे तो जरा बुरा मालूम देगा, नींद भी अच्छी तरह नहीं आवेगी और चैन भी कम पड़ेगा, परन्तु शीघ्र ही पृथ्वी की शक्ति शरीर पर जादू का असर करेगी और बड़ी ही गहरी मीठी नींद आने लगेगी। यहां तक कि जो रोगी नींद न आने से दुःखी रहते हैं वे भी सुख-पूर्वक गहरी नींद पृथ्वी पर सोवेंगे। पर कुछ समय के बाद धीरे धीरे नींद कम होती जायगी अर्थात् दो तीन घंटे ही सोने लग जायँगे, क्योंकि बिछौने पर सोने से शरीर को तो विश्राम ८ या ६ घंटे में मिलता है वह पृथ्वी पर २ या ३ घंटे में ही सोने से मिल जायगा और बिछौने की अपेक्षा पृथ्वी पर सोकर उठने पर दूसरे दिन आप अधिक ताज़ा, प्रसन्न व शक्तिमान् अपने आप को अनुभव करेंगे।

लेखक ने स्वयं अनुभव किया है कि पृथ्वी पर सोना कष्ट-दायक नहीं आनन्ददायक है और कभी कोई हानि पृथ्वी पर सोने से नहीं होती बल्कि बिछौने पर पड़े पड़े जो रोगी पक्के घरों में दुःखभरी रातें काटते हैं वे अगर खुले मैदान में बाग या बगीचे में पृथ्वी पर बिना कुछ बिछाये या बिछा कर आराम करें तो उनके रोगों का शीघ्र नाश होकर उन्हें आरोग्य प्राप्त हो। पृथ्वी पर सोने से बड़ी भारी ताज़गी व बल मिलते हैं, हर प्रकार की थकावट सुस्ती व उदासी दूर हो जाती हैं और पाचक अंग बड़े वेग से अपना कार्य करने लगते हैं।

पृथ्वी-शयन और नींद

लगभग सभी मनुष्य छः या आठ घंटे गहरी नींद सोते हैं। यह समय बिल्कुल बेकार जाता है और मनुष्य बिल्कुल बेहोश

रहता है। नींद सभी मनुष्यों को आती है, मगर केवल उन्हीं को जो प्रकृति-विरुद्ध भोजन करते हैं। मनुष्य जाति की आयु का लगभग तिहाई भाग बिलकुल नष्ट हो जाता है। मगर स्वतन्त्र प्रकृति के प्राणी, जंगली जानवर व घरेलू जानवर पक्षी आदि सभी मनुष्य जाति की तरह बिलकुल बेहोश गहरी नींद नहीं सोते—वे लगभग सारी रात घूमते रहते हैं या बैठे २ विश्राम करते रहते हैं। कोई २ जानवर रात भर खड़े रहते हैं और खड़े २ ही आंखें बन्द करके विश्राम कर लेते हैं। ऊँट बड़ी मंज़िल तै करके आने पर भी रात भर बैठा २ उगाली किया करता है, वह अपनी थकावट दूर करने के लिये गहरी नींद नहीं सोता, बल्कि पृथ्वी की शक्ति से काम लेता है। इधर उधर ज़मीन में लोट कर थकान दूर करता है।

इतना सब होते हुए भी जानवर सदा ताज़ा व फ़ुरतीले रहते हैं, और कभी सुस्त नहीं रहते न उबासी लेते हैं। इससे सिद्ध होता है कि गहरी नींद अस्वाभाविक है और प्रकृति के अनुकूल जीवन होने से नींद अनावश्यक हो जाती है और ज़बरदस्ती लाने से भी नींद न आवेगी और आरोग्य भी श्रेष्ट रहेगा। इसलिये नीरोग रहने के लिए स्वाभाविक भोजन आदि नियमों का पालन करना चाहिये जिससे नींद, आना धीरे २ कम होता जायगा और अन्त में बिल्कुल नींद न आवेगी।

मगर यहां पर मैं विश्राम और निद्रा का भेद बताना चाहता हूँ। पूर्ण विश्राम वह है जिसमें मनुष्य जागते हुए भी शरीर और मन को विश्राम देता है और समस्त शारीरिक व मानसिक कार्य धीमे हो जाते हैं—ऐसा विश्राम स्वाभाविक भोजन, फल, मेवा,

दूध आदि करने वालों को ही मिल सकता है औरों को नहीं—जो लोग रात भर पड़े खुर्राटे लेते हैं, उन्हें इस विश्राम का व रात्रि-जागरण का आनन्द कैसे मिल सकता है।

जानवर सोते हुए भी सब कुछ सुनते हैं और मनुष्य ग़ाफिल रहता है। उस समय उसकी अवस्था अचेत सी रहती है। और अर्ध-मृत्यु-तुल्य दशा रहती है।

पूर्ण रूप से प्राकृतिक स्नान, वस्त्रों का यथाशक्ति त्याग, स्वाभाविक भोजन आदि से नींद की मात्रा घटती जावेगी और आरोग्य व दीर्घायु प्राप्त होंगे।

इससे आप समझ गए होंगे कि नींद अस्वाभाविक है और जागना स्वाभाविक। नींद में आयु घटती है, जठराग्नि को अधिक कार्य करना पड़ता है और वह जल्द थक जाती है। दीर्घजीवी लोग बहुत कम सोते थे यह सब जानते हैं।

पृथ्वी पर सोने से मनुष्य को यह भी लाभ होगा कि रात भर गहरी नींद में पड़ा न रहना पड़ेगा। जितना विश्राम बिस्तर पर पड़े रह कर आठ या ६ घंटे में हमें मिलता है, पृथ्वी पर सोने से वह आधे चौथाई समय में मिल जायगा और शरीर पहले से अधिक नीरोग रहेगा और यह बचा हुआ समय हम भगवान् की भक्ति व परोपकार व घर के कामों में खर्च कर सकेंगे।

एक लाभ और पृथ्वी पर सोने से है कि जिन्हें अन्न आदि अस्वाभाविक आग में पका हुआ भोजन करते हुए रोगवश नींद नहीं आती है, उन्हें पृथ्वी पर सोने से नींद आने लग जायगी।

इसलिए अनिद्र रोग का सच्चा इलाज पृथ्वी पर विना कुछ विछाए सोना ही है।)

लोग निद्रा लाने के लिए अनेक कृत्रिम,प्रकृति विरुद्ध उपायों से काम लेते हैं। वे अफ़ीम,ब्रोमाइड,टानिक, आदि नींद लाने वाली विषैली दवाइयां लेते हैं, जिससे नींद तो आ जाती हैं, परन्तु वाद में समस्त शरीर निकम्मा हो जाता है और अनेक हानियां होती हैं, परन्तु दुर्भाग्य से मनुष्य समाज प्राकृतिक श्रेष्ट उपायों को छोड़ कर हानिकर दवाइयों के पीछे दौड़ कर अपने आरोग्य व आयु का सत्यानाश करता है (पर्ण विवरण हमारी पुस्तक "औषधि सेवन की हानियां में पढ़िये") । मदिरा पान, आग में पका हुआ भोजन करना, गरम पक्के मकानों में रहना, गरम कपड़े पहनना, गरम रुई आदि के विछौनों पर सोना, विषय-भोग, अधिक शारिरिक व मानसिक परिश्रम करना आदि सभी काम नींद लाते हैं, परंतु खेद ! आज मनुष्य समाज यह नहीं सोचता कि यह सब काम आरोग्य व आयु का नाश करते हैं। इन्हें लाभदायक नहीं समझना चाहिए, वल्कि यह कार्य उत्तेजक हैं व शीघ्र शरीर-रूपी मशीन को बेकार निकम्मी कर डालने वाले हैं।

नींद के वाद अशांति सी व कुछ घवराहट सी भी रहती है, परंतु पृथ्वी पर सोने से यह सब लक्षण दूर हो जावेंगे और स्वाभाविक जीवन से अन्य सभी प्रकार की शारिरिक व मानसिक व्यथायें दूर हो जायंगी।

यहाँ पर मैं इस मामले को साफ कर देना चाहता हूं कि जो लोग नशा करते हैं, अस्वाभाविक जीवन विताते हैं और

गरम कपड़े पहनते हैं, उन्हें नींद या थकान पैदा अवश्य होगी और यदि वे नींद न लेंगे तो उनके शरीर पर बड़ा खराव असर पड़ेगा, वे वीमार हो जायेंगे। पवले तो नींद आदि उत्पन्न करना और फिर उस वेग को रोकना यह दोनों वातें शरीर रूपी मशीन का नाश करती हैं।

यदि अफ़ीम खाने पर तन्द्रा आवे और उसे रोका जावे तो यह वात विल्कुल घातक सिद्ध होगी। अफ़ीम आदि नशों से जो अपार हानियां शरीर को होती हैं, वे उनमे उत्पन्न होने वाले वेगों को रोकने से और भी वढ़ जाती हैं। मसालेदार तेज चीजें खाने पर प्यास लगती ही है और उस समय पानी की प्यास रोकना कितना वुरा है यह खुद सोचिए—परिणाम क्या होगा ?

परन्तु आज उल्टा ज़माना है। लोग अनाप शनाप प्रकृति विरुद्ध भोजन पेट भर कर करते हैं और फिर जव भूख मंद हो जाती है तो दवा लेते फिरते हैं। ऐसे लोगों को चाहिये कि पृथ्वी पर शयन करने का,वैठने का,लेटने का अभ्यास डालें, ताकि सव रोग दूर होकर आरोग्य प्राप्त हो।

सख़्त जाड़े में अलवत्ता आरम्भ में नंगी धरती पर सोना कष्टदायक होगा, इसलिये मेरी राय में जाड़े में रात को पृथ्वी पर न सोना चाहिए। दिन को धूप निकलने पर सोना उचित है।

गरमी के मौसम में अलवत्ता रात को पृथ्वी पर सोना वड़ा ही आनन्ददायक व आरोग्यप्रद सिद्ध होगा। ठंडी २ वालू का का स्पर्श होते ही शरीर को भारी शांति प्राप्त होगी जो कभी भी आयुर्वेदिक, ऐलौपैथिक, यूनानी, होम्योपैथिक दवा में नहीं है।

हाथ पाँव फ़ैला कर वालू पर चित लेट जाइए, सिर से टोपी

साफा उतार दीजिए और शरीर का नाश करने वाले झूठे दोस्त कपड़ों को बदन से उतार फेंकिये। केवल लज्जा ढकने को धोती या लंगोट रहने दीजिये, फिर आप देखेंगे कि आप प्रकृति की गोद में हैं। पृथ्वी माता की गोद में हैं जहां आपके लिए आरोग्य व दीर्घायु का भंडार सदा खुला रहता है। अब यह मनुष्यों का दुर्भाग्य है जो ऐसे सस्ते,रामबाण, स्वाभाविक, ईश्वरदत्त उपचारों को छोड़ कर मनुष्यों की कल्पना से बनाई हुई खरचीली, भयानक, हानिकर औषधियों का सेवन कर रहे हैं! जिनसे सिवा शरीर के सत्यानाश के और कोई सच्चा लाभ आरोग्य को नहीं पहुँचता।

बहुत से लोग यहां पर यह सवाल उठावेंगे कि ग्रामीण लोग तो पृथ्वी की शक्ति से लाभ उठा सकते हैं, पर नगरों में रहने वाले लोग इसका उपयोग कैसे कर सकेंगे? परन्तु यह भ्रम मात्र है। जो लोग ऐसा करना चाहेंगे उनके लिए उसमें कोई बाधा न होगी। शहरों में बाग बागीचे बहुत होते हैं उनमें यथाशक्ति लोग जाकर हरी दूब पर नंगे पांव चल सकते हैं, लेट सकते हैं, और बैठ भी सकते हैं और बहुत से शहरों में इस काम के लिए जंगल भी पास रहता है।

जिन्हें यह मालूम है कि दुनिया के सभी कारोबार, कमाई धंधे, नौकरी, ब्याह, शादी, उत्सव,सब शरीर के साथ हैं, वे ऐसा बहाना न बनावेंगे। वे धन व समय खर्च करके भी आरोग्य की रक्षा करना पसन्द करेंगे। वरना रात दिन लोग तेली के बैल की तरह पिल पैसा कमाते हैं और शरीर की परवाह नहीं करते और रोग अचानक आ दबाता है, फिर कुछ नहीं बन पड़ता और सब कुछ छोड़ कर दुनिया से कूच कर जाते हैं, कुछ भी साथ नहीं

जाता। इसलिए आरोग्य-रक्षा प्रधान धर्म है और आरोग्य प्रकृति में ही है—दवाइयों में नहीं है।

इतना होते हुए भी हरएक मनुष्य से मेरा अनुरोध है कि वह अपने सदियों से जमे हुए रिवाज को एकदम न तोड़ बैठें बल्कि अपनी परिस्थिति को देख कर प्रकृति के उपचारों से काम लें। सरकार का भी घोर विरोध करना ठीक नहीं है और न अपने प्रिय सम्बन्धियों से ऐसे मामलों में मतभेद करना चाहिए, बल्कि स्वयं इसका प्रयोग करके इसके लाभों का अनुभव करना उचित है। जब लोग इन चमत्कारों को आंखों देखेंगे, स्वयं ग़लत रास्ता छोड़ कर इधर झुकेंगे। हमारे देश व समाज में प्रकृति विरुद्ध बातों का भारी रिवाज है। दवा का भूत सबके सिर पर सवार है। लोगों को यह ज्ञान है ही नहीं कि औषधि सेवन के बिना रोग दूर होते हैं। बचपन से ही डाक्टर वैद्य हकीमों की गुलामी सिखाई जाती है। किसी स्कूल, कन्या पाठशाला आदि में इस विषय की शिक्षा नहीं दी जाती कि रोगों से किस प्रकार बचना चाहिए और रोग उत्पन्न होने पर क्या करना चाहिए? अधिक से अधिक सिखाया जाता है तो व्यायाम, वह भी प्रकृति के सिद्धान्तों के विरुद्ध।

अस्तु एक दिन हमारे देश में ऐसा आवेगा कि लोग पृथ्वी की आश्चर्यजनक महान् रोगनाशक शक्ति से लाभ उठावेंगे। उन्हें भली भांति मालूम हो जायगा कि अंधेरे में, बन्द कमरों में, ऊंचे पलंगों पर, गरम मोटे गद्दों पर सो कर लोग अपने आरोग्य का सत्यानाश कर रहे हैं और यह कि आरोग्य प्राप्ति के लिए फिर पृथ्वी पर सोने का रिवाज, नंगे पांव चलने का रिवाज बनाना

ही पड़ेगा, अन्यथा किसी दवा से रोगों की वृद्धि देश में नहीं रोकी जा सकती। हम लोग कितने अज्ञानी हैं कि रात दिन चूहा, सांप, ख़रगोश, लोमड़ी, हिरण, गाय, भैंस, घोड़ा, ऊंट, बकरी, आदि को पृथ्वी पर सोते व आराम करते देख कर भी अनुमान नहीं लगा सकते कि पृथ्वी में शरीर को निरोग व बलवान् बनाए रखने की कैसी अद्भुत शक्ति है? पृथ्वी का संयोग शरीर के लिए कितना आवश्यक व उपयोगी है और उससे दूर रह कर मनुष्य समाज अपने आरोग्य की कैसी हानि कर रहा है?

यदि कोई साहसी मनुष्य गीली धरती पर या बरफ में नंगे पांव चलने लग जावे तो लोग सरदी के भूत से डराने लगते हैं और कहते हैं भला धरती पर नंगे पांव चलने व बैठने सोने से भी आरोग्य प्राप्त हो सकता है? पर वे नहीं समझते कि जूते पहनना, ख़ास कर भारी व मोटे जूते पहनना बड़ा ही रोगकारक नियम है और इसके परिणाम-स्वरूप अनेक प्रकार के नेत्र-रोग, शिर रोग आदि से समाज पीड़ित है।

जाड़े के मौसम में तो मोज़े और जूते के बिना ज़मीन पर पांव रखने से लोग बहुत डरते हैं और ख़ास तौर से पांवों को मोजे व जूतों से ढके रहते हैं। बच्चों को भी नंगे पांव जमीन पर चलने से व खेलने से मना किया जाता है और उपदेश यह दिया जाता है कि पांव में होकर ज़मीन की ठंड अंदर घुस जायगी और बीमारी पैदा हो जायगी। शोक! भोली दुनिया रोगों का वास्तविक कारण समझने में भूल कर रही है। जिन्हें आज लोग रोगों का कारण समझ रहे हैं वे वास्तव में रोग के कारण नहीं

हैं। सरदी, हवा, पानी, फलाहार, पृथ्वी यह हमारे शत्रु नहीं हैं, परम मित्र हैं और आरोग्य के मुख्य साधन हैं।

इसके विपरीत औषधियां जिन्हें लाभप्रद समझा जाता है वे हमारी शत्रु हैं। जो लोग इस मार्ग में आ जावेंगे उन्हें मालूम होगा कि जमीन पर नंगे पांव चलना आरोग्य व दीर्घायु प्राप्त करने का एक मुख्य साधन है। और किसी दिन यह रिवाज जड़ पकड़ेहीगा। इसी प्रकार यथाशक्ति पृथ्वी पर लेटने व सोने का रिवाज भी जारी हो जायगा। जिन्हें आदत नहीं है उन्हें पहले पहल कठिन व दुखदाई सा जान पड़ेगा, परन्तु उन्हें फिर धीरे २ भली भांति विश्वास हो जावेगा कि पृथ्वी पर सोना कितना लाभदायक, आरोयप्रद व बलदायक नियम है।

सूर्य की किरणों से रोगों का नाश होता है। आरोय प्राप्त होता है। बहुत से रोग सूर्य स्नान व सूर्य किरण चिकित्सा से अच्छे किए जाते हैं। यदि सूर्य स्नान के समय रोगी नंगी धरती पर बिना कुछ बिछाए बैठ कर या लेट कर धूप स्नान करे तो अत्यंत अधिक लाभ होगा।

नंगे पांव चलने की अपेक्षा पृथ्वी पर बैठना अधिक लाभदायक है और बैठने की अपेक्षा उस पर लेटना और भी अधिक गुणकारी है, क्योंकि उस हालत में पृथ्वी से संबन्ध अधिक बना रहता है।

पृथ्वी पर सोना और उसी हालत में धूप स्नान लेना अति उत्तम उपचार है। उधर से सूर्य की किरणें शरीर पर पड़ती रहें, इधर पृथ्वी की शक्ति का भस्म शरीर को मिलता रहे तो सोना और सुगंध वाली बात हो जाती है!

इतना सब होते हुए भी हर एक चिकित्सक को चाहिए कि हर एक रोगी की इच्छा व रुचि के अनुसार पृथ्वी की शक्ति का उपयोग करे। रोगी की इच्छा के विरुद्ध कोई क्रिया लाभप्रद नहीं हो सकती। यह हो सकता है कि आरंभ में एक घंटे पृथ्वी पर सुलाया जावे, फिर दो घंटे, इस तरह बढ़ाते रहना चाहिए। जर्मनी के महात्मा डाक्टर एडाल्फजुस्ट, लुई कुन्हे आदि ने भी सिद्ध किया है कि पृथ्वी में अद्भुत रोगनाशक शक्ति है। परन्तु हमारे गरीब देश में यह सूझ कम हुई है। यह ऐसा सस्ता आरोग्यदायक नियम है जो हर एक रोगी पर आजमाया जा सकता है, जिसमें कुछ भी खर्च नहीं होता। कोई जोखम नहीं है और अद्भुत लाभदायक है।

बहुत से लोग पृथ्वी की रोगनाशक शक्ति को आश्चर्य की दृष्टि से देखेंगे, कोई २ इसे व्यर्थ समझेंगे, पर उन्हें याद रहे कि पृथ्वी पर नंगे पांव चलना, बैठना, लेटना आदि स्वास्थ्य-रक्षा के सस्ते और रामबाण नुस्खे हैं और इतना ही नहीं, समय २ पर हाथ पांव चरण पेट आदि हिस्सों को (शिर से नीचे २) जमीन में कुछ मिनिट गाड़ा जाता है, उससे अनेक प्रकार के रोग गठिया, लक़वा, कंपवायु, सांप काटना आदि भयंकर व्याधियों का नाश हो जाता है। जर्मनी में तो महात्मा जुस्ट ने सांप काटने से अर्ध-मृत्यु पाई हुई लड़की को छाती तक २४ घंटे जमीन में गाड़ कर फिर से अच्छा कर लिया था। (पृथ्वी में जहर चूसने की भी अजीब शक्ति है। सांप के काटे हुए, बिजली पड़े हुए, पानी में डूबे हुए, जहर खाए हुए लोग भी विधिपूर्वक पृथ्वी की शक्ति

का उपयोग करने से वच सकते हैं, जिसकी तरकीव नीचे दी जाती है।

रोगी को एक खड्डा क़रीव दो हाथ गहरा खोद कर ज़मीन में विठा देवें और फिर गीली मिट्टी से खड्डे को भर देवें। रोगी की छाती तक ढक दें, गरदन व शिर खुले हुए ऊपर रहने चाहिये। १ घंटे से २४ घंटे तक रहने देवें। विप खाया हुआ उल्टी के जरिए निकल जावेगा और रोगी वच जावेगा। सांप का ज़हर मिट्टी चूस लेगी और रोगी वच जावेगा। विजली पड़ा हुआ रोगी का हृदय फिर पृथ्वी की गरमी पर काम करने लगेगा और पानी में डूवे हुए के शरीर के हिस्सों में भरा हुआ पानी पृथ्वी की शक्ति से निकल जावेगा और पुनः रक्त का संचार होने लगेगा। अस्तु।

आप सभी जानते हैं कि पृथ्वी में आकर्षण शक्ति है। यह शक्ति इतनी वलवान है कि इसमें वाधा नहीं पड़ सकती है। मनुष्य समाज ऐसी ईश्वरदत्त शक्ति का उपयोग नहीं करता यह उसका दुर्भाग्य है।

हिस्टीरिया रोग से आज कितनी स्त्रियाँ कष्ट उठा रही हैं। प्रसव काल में कितनी मरती हैं। कितने पुरुप भयंकर वद्ध-कोष्ठ, दमा, क्षय आदि से पीड़ित हैं। यदि वे पृथ्वी की शक्ति का उपयोग करने लगें तो कितना लाभ हो सकता है? यदि आप इस रहस्य को समझ गए हैं तो इससे लाभ उठाने के वहुत से मार्ग हैं।

जव कभी समय मिले जूते उतार कर पृथ्वी पर नंगे पांव चल सकते हैं, अगर शहर में ऐसा नहीं कर सकते तो गांव के

बाहर कर सकते हैं। जमीन पर बैठ सकते हैं और लेट भी सकते हैं। सैर सपाटे में वायु सेवन में जाते हैं वहाँ पृथ्वी पर कुछ काल लेट सकते हैं। कपड़े खोल न सकें तो कपड़ों सहित ही पृथ्वी पर बैठ जाइए, इसमें कोई कठिन बात तो नहीं है। पृथ्वी माता आपका स्वागत करने के लिए और अपनी शक्ति का हिस्सा देने को सदा तैयार रहती है।

जिस समय आप चिंताग्रसित हों, उदास हों, थके हुए हों, बेहोशी आई हो, हिचकियां चलें या मूर्छा मृगी के दौरे आते हों दस्त उल्टी हो रहे हों, ऐसी हालत में कपड़े उतार कर ज़मीन पर बैठ जाइए या लेट जाइए, फिर आप देखेंगे कितनी शांति मिलती है। कितनी ताज़गी आती है यह पृथ्वी की शक्ति का क्या प्रभाव है। ऐसे कामों के लिए जाड़े के मौसम में सूखी धरती अच्छी रहती है, परंतु गरमी के मौसम में पृथ्वी सूखी नहीं चाहिए। पानी से खूब तर कर लेना चाहिए, गरमी में ज़मीन तर कर लेने से बड़ा ही अच्छा असर होता है।

सरदी जुक़ाम आदि से डरने की आवश्यकता नहीं है। यह सदा रोगनाशक कष्ट हैं इनको स्वाभाविक उपचारों से दूर करना उचित है जिससे शरीर साफ व ताज़ा बन जाय। अगर आप इन रोगों को दवा से नष्ट करने का यत्न करते हैं तो आप भारी भूल करते हैं। दवा सेवन करने वाले स्थाई रूप से अपनी शरीर-रूपी मशीन को बिगाड़ लेते हैं।

परमात्मा करे पृथ्वी पर सोना, बैठना, नंगे पांव चलना हमारे देश में चिकित्सा का साधन बन जाए और हरएक गृहस्थी इस चिकित्सा—प्रणाली को अपनावे। यदि ऐसा हो जायगा तो

देश का करोड़ों रुपया व्यर्थ दवाइयों व चीर-फाड़ के नीचे दी औज़ारों में नष्ट न होगा।

घर में भी बिछौना बना कर सोया जा सकता है और वहाँ से लाभ हो सकते हैं, परन्तु जंगल की खुली साफ ताज़ा हवा में पृथ्वी पर सोना अत्यंत लाभदायक है। उस हालत में रोग समूह बड़ी जल्दी भाग जायेंगे।

बरसात के मौसम में सख्त धूप में झोंपड़ी या तंबू में छाया में पृथ्वी पर सोना चाहिए। अंत में यह लिख कर समाप्त करता हूँ कि आरोग्य प्राप्त करने की इच्छा रखने वाले हरएक मनुष्य को पृथ्वी की अद्भुत रोगनाशक शक्ति से लाभ उठाना चाहिए।

शुभम्

जुगलकिशोर चौधरी

आवश्यक सूचना

१—सभी प्रकार के नए व पुराने असाध्य रोगों की चिकित्सा हमसे कराइए-न दवा खाने की ज़रूरत, न चीरफाड़ की। केवल पानी, हवा, धूप, मिट्टी, उपवास, मालिश, स्वाभाविक भोजन, इच्छाशक्ति से ही सब रोग अच्छे किए जाते हैं। पत्र व्यवहार मय।) के डाक के टिकट के करें।

युगलकिशोर चौधरी प्राकृतिक चिकित्सक
पो० नीमकाथाना (Jaipur)

प्राकृतिक चिकित्सा ग्रंथ माला के पुष्प—

१—ज्वर के कारण व चिकित्सा—पृष्ठ ५० मूल्य ≡) डाकखर्च -) इस पुस्तक में मलेरिया, मोतीझरा, आदि हर तरह के बुखार का इलाज पूरी तरह लिखा है। इसे पढ़ कर फिर दूसरों का मुंह न तकेंगे—अवश्य पढ़िए।

२—मिट्टी सभी रोगों की रामबाण औषधि है—पृष्ठ २६ मू० ≡) डाक -) इस पुस्तक में केवल मिट्टी से ही समस्त रोगों को दूर करने की विधियाँ पूरे तौर पर लिखी गई हैं—पुस्तक देखने ही योग्य है।

३—सरदी हमारी परम मित्र है—पृष्ठ २६ मू० =) डाक -) इस पुस्तक में बताया गया है कि लोग सरदी से डर कर भूल करते हैं; सरदी आरोग्य के लिए आवश्यक है। सदा लाभ करती है हानि नहीं।

४—हमें क्या खाना चाहिए—पृष्ठ ६४ मू० ।) डाक -)॥—इस पुस्तक में मनुष्य के भोजन का पूर्ण वर्णन है; रोगी क्या खाकर रोग दूर कर सकते हैं—नीरोग क्या खा कर रह सकते हैं आदि।